

VrijZinnig

JAARGANG 9 NR 4 DECEMBER 2016



DROMEN

ZIJN DROMEN BEDROG? | AFSCHIEDSINTERVIEW MET CORRIE JACOBS
KERSTRECEPTEN MET IDEALEN | GELOVIG DROMEN

Recepten voor een Kerstmaaltijd met idealen

Krioelend eten

Wij West-Europeanen zijn echte vleeseters: velen kun je blij maken met een mals biefstukje, een tartaartje, ossehaas of ander vlees. De koe, het varken en de kip belanden met name veel op ons bord en laat juist die eerste twee grote milieuvervuilers zijn. De ecologische voetafdruk die wordt gemaakt met de productie van één kilo koeienvlees is net zo groot als bij de productie van 160 kilo aardappels! Eén kilo koeienvlees levert net zo veel broeikasgassen op als zestig kilometer rijden met de auto! Wie rekening wil houden met het milieu, zal minder vlees moeten eten. Of... Er is ook nog ander 'vlees' beschikbaar en wel in de vorm van insecten. Wereldwijd doen miljoenen mensen zich al te goed aan krekels, sprinkhanen, meelwormen en in met name Azië wordt het gezien als een delicatessen. Hier in Nederland gruwen we er nog een beetje van: zo'n beestje met

pootjes. Het is hopelijk koudwatervrees want insecten zijn lekker en ook nog eens goed voor het milieu. Insecten hebben dezelfde voedingswaarde als vlees maar zijn veel voordeliger om te kweken. Voor een kilo koeienvlees moet je de koe bijvoorbeeld 25 kilo voer toedienen. Een kilo insecten kost slechts twee kilo voer.

Alleen die angst voor die vieze beestje blijft... Supermarkt Jumbo verkoopt al insectenburgers met daarin gemalen buffalowormen. Je ziet er niks meer van. Maar wie geregeld een garnaal naar binnen werkt, hoeft toch niet te gruwen van een beestje dat er vergelijkbaar uitziet? Ik kan u in ieder geval garanderen dat insecten zeer lekker smaken. Geregeld heb ik ze met plezier gegeten en dat kunt u ook doen: bestel eens een proefpakket via delibug.nl en laat u verrassen.

In de Bijbel staat dat Johannes de Doper in de woestijn insecten at. U zult er achter komen dat hij daar niet over hoeft te klagen!

Erik Jan Tillema



Appeltje-eitje

Dat is makkelijk: appeltje-eitje. Het recept is dat dan ook, bekend én lekker, en geschikt voor klein en groot gezelschap. Maar appels en eieren zijn ook twee van de hoofdproducten van de 'Fruittuin van West' in Amsterdam.

Appels uit de oven

Per persoon:
1 appel (bv. goudreinet)
handje rozijnen
kaneel
citroensap
Voor de liefhebber:
bolletje gember
gembersiroop uit het potje gember

Verwarm de oven voor op 160°. Was de appel goed. Boor het klokhuis uit de appel. Snij de schil rondom in, zodat de appel niet in de oven ontploft. Vet een ovenvast schaaltje in. Zet de appel in het ovenschaaltje. Maak een mengsel van rozijnen, kaneel, in kleine snippers gesneden gember, citroensap en gembersiroop (zonder gembersiroop een beetje suiker). Doe dit in het gat in de appel, de rest eromheen. Zet de appel ca. 25 minuten in de oven. Hij is goed als hij zacht is en het sap eruit loopt. Lekker met vanillelvla.

In 2014 is de familie Sturkenboom in Amsterdam een biologisch dynamische boomgaard gestart waar de kippen onder de bomen lopen (en in verrijdbare nesten eieren leggen). Deze Fruittuin

van West (in het buitengebied van Amsterdam Nieuw West, tussen de volkstuinten, recreatieve voorzieningen, sportvelden en nieuwe natuur in) maakt het voor klanten mogelijk om deel te nemen aan het geheel van de fruitteelt. Je plukt je eigen fruit, raapt je eigen eieren, en als ze op zijn, dan zijn ze op. Samen vormt de Fruittuin van West idealiter een geheel: de kippen vangen de lastige insecten weg, en nemen zo nu en dan een hapje van het valfruit. Met hun mest kunnen de bomen weer beter groeien. Zo wekt de composthoop ook warmte op: alles is op elkaar afgestemd - de dieren, planten, mensen, gebouwen vormen een geheel waarbij het een niet zonder de andere kan. Het huis en de schuur passen direct in de omgeving. Niks is groot, alles is gebaseerd op de menselijke maat.

Annemieke van der Veen



Droom van Hans Derksen: Waterlinzen op ons menu

Eendenkroos – pardon: waterlinzen – op het kerstmenu. Misschien toch beter geschikt voor een zomeravond, maar toch presenteren wij graag dit creatieve gerecht. U moet wél eerst uw plantje zelf opkweken! Download daarvoor het kookboek op <http://abc-kroos.nl/publicaties/waterlinzen-kookboek/> Je kunt er waterlinzensalade van maken. En soep. En een burger. En taart. En

Waterlinzensalade voor 2 personen

100 gram waterlinzen
100 gram gele rode en oranje tomaten
een beetje zachte geitenkaas
50 gram spekjes
een hand bieslook
2 eetlepels zonnebloempitten
1 theelepel citroensap

groeïende wereldbevolking. De productie van eiwitten is daarbij een belangrijk aandachtspunt dat om nieuwe wegen vraagt. Dierlijke eiwitten kosten erg veel landbouwgrond. We gingen dus op zoek naar geschikte planten.' Eendenkroos was al in de 17e eeuw bekend als voedzame plant, maar de weg naar een voedingsmiddel is lang. 'Wij hebben een technologie ontwikkeld om eiwitten uit de planten te halen. Het wachten is nog op voldoende telers voor dit gewas, en op aanpassing van de Europese wetgeving. De technologie staat klaar. Maar wat de telers nu kunnen leveren in een heel jaar kunnen wij in een dag verwerken. De voedingsmiddelenindustrie is er al klaar voor, liever vandaag dan

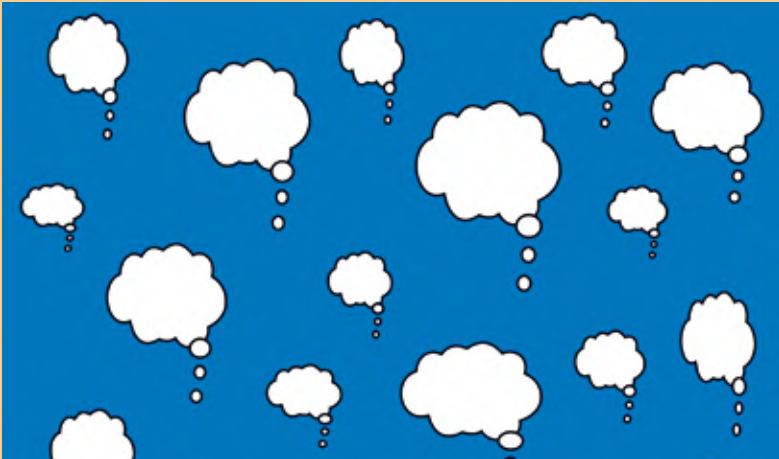


Bak de spekjes en de zonnebloempitten in een beetje olijfolie, snijd de tomaten en de bieslook klein. Doe dit samen met de stukjes geitenkaas in een kom. Zonnebloempitten en spekjes toevoegen. Verdeel nu de gewassen waterlinzen in de kom en besprenkel het geheel met citroensap.

Directeur Dr. Hans Derksen van ABC-kroos is al vele jaren bezig met verduurzaming en schuwt daarbij de ongebaande paden niet. 'Mijn droom is een bijdrage te leveren aan het wereldvoedselvraagstuk ten aanzien van een

morgen. Dan moet je denken aan onze eiwitten als ingrediënt voor sausen of plantaardige mayonaise! In de EU is de plant dus nog niet toegelaten als voedingsmiddel. 'Nieuwe producten in de markt – dat is dromen, erin geloven en hard werken. Ik ben mijn hele werkzame leven al hiermee bezig: hoe krijgen wij een duurzame samenleving? Hoe zorgen we ervoor dat we de aarde niet opeten ten koste van onze kinderen? Mijn concrete droom is: de dag dat bij de supermarkten producten op de schappen staat waar ons eiwit in is verwerkt.' Alke Liebich





DAG DROOM!

Dikwijls, temidden van alle dagelijkse beslommeringen, voel ik de behoefte om eventjes te vluchten in een droomwereld. Nu is het grote voordeel van dromen dat het geen nacht hoeft te zijn om je eraan over te geven. Want naast de simpele nachtdroom bestaat er voor de gevorderde dromer de dagdroom. Waar je ook bent, hoe laat het ook is: met dagdromen heb je altijd toegang tot het wereldwijde droomweb.

De dagdroom is zeer mobiel en daarmee eigentijdser. Wanneer je dagen nachtdromen vergelijkt met ICT-toestellen, lijkt de nachtdroom nog het meest op een desktop. U weet wel, zo'n ouderwetse computer die immer op één en dezelfde plaats blijft staan. In het ergste geval zitten er zelfs draadjes aan. Statischer kan het bijna niet meer. De dagdroom lijkt daartegenover eerder op een tablet of een smartphone. Licht, dynamisch en makkelijk in gebruik – al gaat de batterij ervan erg snel leeg. Nachtdromen is dus vaak zwaar en intensief, waar dagdromen flexibel en vluchtig is. En juist door zijn laagdrempeligheid is de dagdroom het ideale wapen tegen de stille eis dat iedereen op elk moment maar bereikbaar moet zijn. In een wereld waarin het heel gewoon is om constant bereikbaar te zijn, pleit ik ervoor dat je evenzeer 24/7 bemijmerbaar zou moeten zijn.

Mocht u denken: *bemijmerbaar*, dat woord ken ik niet... Dat kan kloppen! Het is een nieuw woord dat me tijdens het dagdromen te binnen schoot. Bemijmerbaar betekent eenvoudig dat je jezelf in de gelegenheid stelt om te mijmeren. Door, in plaats van geconcentreerd te blijven watertrappelen op de golven van de redelijkheid, te durven jezelf in die zee van gedachten te laten verzinken. Te dagdromen. En dan zul je merken dat je vanzelf weer boven komt drijven, vaak met een hele bak aan nieuwe inspiratie. Gedachten zijn er namelijk niet om op een rijtje te zetten, maar om aan flarden te scheuren en te verstrooien. Alleen wie mijmering zaait kan ideeën oogsten. Durf dus te dromen! Niet alleen 's nachts, maar des te meer op klaarlichte dag. Want een verstrooide geest is een gezonde geest. Tenminste, zolang je na het rondstrooien de flarden maar weer bijeenveegt.

Klaas Douwes

2

REDACTIONEEL
Alternatief kerstmenu

3

REFLECTIE
Gelovig dromen
door Arne Jonges

5

VAN ALLES WAT
Nieuws uit de vereniging

6

INTERVIEW
met Corrie Jacobs
door Annemike van der Meiden
en Marinus den Oudsten

8

THEMA
Kerstrecepten met idealen

10

IMPRESSIE
In gesprek met nieuwe Nederlanders
door Alke Liebich

11

ONTMOETING
Samen aan tafel bij Resto Vanharte

12

LEZING
*Catherine Keller houdt
'Vrijzinnige Lezing'*
door Rick Benjamins

13

CULTUUR
Kunst, films en boeken

14

REFLECTIE
Zijn dromen bedrog?
door Annemieke van der Veen

15

IMPRESSIE
Generaties van dromers
door Alke Liebich

16

COLUMN
Dag droom!
door Klaas Douwes

Het volgende nummer heeft als
thema '**Aarde(n)**'